



**September -  
Dezember 2022**

## Kurs zur Sturzvorsorge

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe (ca. 7 TN) trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

**10 Termine:** immer Dienstag:  
13. + 20. + 27. September 2022  
04. Oktober 2022  
08. + 15. + 22. + 29. November 2022  
06. + 13. Dezember 2022

**Uhrzeit:** von 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429  
Nürnberg im Raum 1.35 / Ideenreich (siehe Rückseite)

**Kursleitung:** Gaby Gehrold (ausgebildet nach dem OTAGO-Programm)

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 25 Euro für den gesamten Kurs.  
Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, Tel: 0911/30003-119 oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



**September -  
Dezember 2022**

## Kurs zur Sturzvorsorge

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft!

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe (ca. 7 TN) trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

**10 Termine:** immer Dienstag:  
13. + 20. + 27. September 2022  
04. Oktober 2022  
08. + 15. + 22. + 29. November 2022  
06. + 13. Dezember 2022

**Uhrzeit:** von 10 bis 11 Uhr

**Ort:** Kulturwerkstatt Auf AEG, Fürther Str. 244d, 90429  
Nürnberg im Raum 1.35 / Ideenreich (siehe Rückseite)

**Kursleitung:** Gaby Gehrold (ausgebildet nach dem OTAGO-Programm)

**Kosten:** Wir freuen uns über einen Beitrag von 2,50 Euro pro Termin. Das sind 25 Euro für den gesamten Kurs.  
Vergünstigung auf Anfrage möglich.

**Information/Anmeldung:** Für Fragen und Ihre Anmeldung melden Sie sich bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes, Tel: 0911/30003-119 oder per Mail: [seniorennetzwerk.west@diakoneo.de](mailto:seniorennetzwerk.west@diakoneo.de)

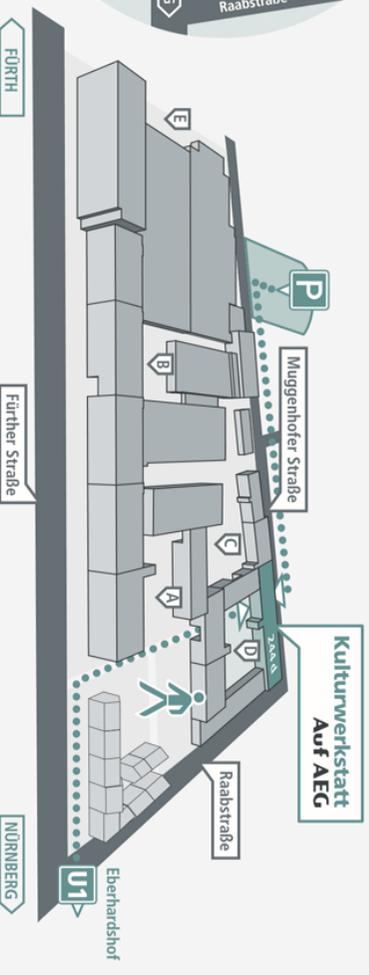
**Veranstalter:** Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof in Kooperation mit dem Kulturbüro Muggenhof

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:



# So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | [www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt](http://www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt)



# So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | [www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt](http://www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt)

